

Fitness-Wanderung: Körpertraining in freier Natur!

Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei das gesundheitliche Risiko zu minimieren. Im Rahmen der Sport und Gesundheitswochen bieten wir eine aktive, sportliche Halbtages-Fitness-Wanderung an.

Mit einem Vitamin-Kick stärken wir unser Immunsystem. Aufwärmübungen bringen den Kreislauf in Schwung, bevor wir um 9:15 Uhr starten. Zügig wandern wir los, rund um den Schönaicher First. Zwischendurch dienen Atemübungen der Brustkorberweiterung, Koordinations- und Balanceübungen stärken die geistige Leistungsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn.



Natur bietet uns auf unserem Weg eine Vielzahl an Möglichkeiten um mit Spaß die Übungen zu absolvieren. Johanna ist Profi und wurde für ihr Körpertraining vom DTB mit dem Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet.

Zum Abschluss stärken wir uns in unserem Vereinsheim.

- Wann:** Sonntag, den **24. März 2019**
- Anfahrt:** Wanderparkplatz IBM Klub Böblingen e.V., Schönaicher First, BB
- Treffpunkt:** **09:00 Uhr Wanderparkplatz IBM Klub Böblingen e.V., Start: 9:15 Uhr**
- Rundwanderung:** ca. 9 km, Auf- und Abstieg ca. 80 Hm, ca. 3 ½ h Gehzeit
- Leitung/WF:** Johanna Kaluzny, Christina Stein + Brigitta Ott
- Kosten:** 6,00 €/Erwachsene, Kinder + Jugendliche frei, Gäste: Barzahlung
- Anmeldung:** ☎ 07031/671967 oder e-Mail: wandern@ibmklub-bb.de
- Abschluss-Einkehr:** ca. 13.00 Uhr, IBM Klub Restaurant